

ABSTRAK

Triana Rahesti. 2016. *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Rasa Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (KI-BKI), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Pembimbing: Drs. M. Yusuf, M.Fil. 1

Kata kunci : Upaya, Guru Bimbingan Konseling, Cemas, Ujian

Peneliti disini membahas tentang upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian. Rumusan masalah skripsi disini adalah: bagaimana upaya guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi rasa cemas siswa dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari dan apa saja faktor yang dapat mempengaruhi dalam melakukan upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Tujuan dari penelitian disini untuk mengetahui upaya guru dalam membimbing siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian dan faktor faktor yang mempengaruhi dalam upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Subjek penelitian disini adalah Guru BK. Sedangkan Objek Penelitiannya adalah upaya Guru BK yang ia lakukan di MTsN 1 Pelaihari tersebut. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data dari subyek, data-data yang dibutuhkan metode angket, metode observasi, metode wawancara, metode dokumenter.

Dari hasil penelitian didapat, upaya-upaya yang dilakukan Guru BK tersebut antara lain (a) memotivasi dan mendorong siswa agar percaya diri dalam menghadapi ujian, motivasi yang dilakukan berupa video yang memberikan pesan jangan terbiasa mencotek ; (b) memberikan saran untuk memperbanyak membaca buku, membaca buku bukan hanya menambah ilmu pengetahuan tetapi merupakan sumber informasi yang dapat membuka wawasan ; (c) membantu mengatur waktu belajar yang efektif sebagai konselor mempunyai teknik agar siswa menggunakan waktu luang dengan baik. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi upaya Guru BK dalam melakukan upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian antara lain (a) Tujuan membimbing siswa mencapai nilai yang lebih baik dengan upaya yang dilakukan disekolah ; (b) Kemampuan guru BK yang bisa mendengarkan dan membimbing siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan mengambil keputusan sendiri ; (c) Konselor menggunakan teknik dengan bekerja sama kepada semua guru untuk membantu siswa sesuai dengan tingkatannya .